

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Жарковский муниципальный округ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Королевщинская средняя общеобразовательная школа"

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Иванова С.Э.
Приказ № 25 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ № 25 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Новоселки 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для **9 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	9 классы	3	Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,19,33,53
2.	Питание и питьевой режим	7,26,50,54
3.	Двигательный режим	4,27,51
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	8,28,52
5.	Режим дня школьника	2,29,55
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	9,30,56
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,31,57
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	10,32,58
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	11,34,59
10	Развитие физических качеств	12,35,60
11	Основные формы занятий физической культурой	13,36,61
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма	14,37,67
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой	15,38,63
14	Основные причины травматизма	16,39,64
15	Одежда и обувь	6,40,65
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	17,41,66
17	Первая помощь при травмах	18,42,67
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры	20,43,68
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	21,44
20	Значение ЗОЖ	22,45
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	3,46
22	Дневник самоконтроля	23,47
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	24,48
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении	25,49

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,53
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	2,54
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,55
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	13,56
5.	Упражнения на снятие усталости	3,37,50
6.	Равномерный бег, ускорения	4,7,66
7.	Прыжки со скакалкой	11,30,63
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	17,48
9.	Специальные дыхательные упражнения	18,40,49
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	5,47,64
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	6,65
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	19,26
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	20,27
14.	Приседания на одной ноге	21,28
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	22,29
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23,41,68
17.	Акробатические упражнения	24,31
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	33,34,42
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	35,36,43,52
20.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	39,44,51
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	25,32,45
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	38,46,67
23.	Ловля и передача мяча на месте	8,58
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	9,57
26.	Упражнения на развитие реакции	10,59
27.	Упражнения на развитие быстроты	15,60
28.	Упражнения на развитие ловкости	16,61
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	14,62

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1		
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1		
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1		
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1		
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1		
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1		
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1		
10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
14	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
15	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1		

16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1		
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1		
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1		
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
29	2	Кувырки вперед и назад.	1		
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1		
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
31	5	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1		
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
34	7	Лазанье по канату	1		
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с	1		

		опорой о в\ж (Д)			
36	9	Акробатические упражнения	1		
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1		
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1		
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1		
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1		
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Повороты переступанием в движении	1		
53	5	Подъем в гору скользким шагом	1		
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1		
57	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1		
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		

59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
61	13	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1		
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1		
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
67	19	Коньковый ход.	1		
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
69	21	Торможение и поворот упором	1		
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1		
73	25	Элементы единоборств.	1		
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1		
75	27	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1		
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1		
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
80	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
81	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
82	4	Учебная игра в баскетбол.	1		
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		

84	6	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
86	8	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
87	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
90	12	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1		
91	13	Учебная игра в волейбол.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1		
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1		
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять

для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Элементы единоборств.	1		
2	Стойки и передвижение в стойке.	1		
3	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1		
4	Игра «Выталкивание из круга»	1		
5	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
6	Игра «Перетягивание в парах»	1		
7	Игра «Выталкивание из круга»	1		
8	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
9	Игра «Перетягивание в парах»	1		
10	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
11	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
13	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
14	Учебная игра в баскетбол.	1		
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
16	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
17	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
18	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
19	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
20	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
21	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
22	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1		
23	Учебная игра в волейбол.	1		
24	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		

Утверждаю:
Директор
МОУ «Королвщинская СОШ»
_____ С.В.Иванова
«__» _____ 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 класс

Учитель: Головнёв Олег Степанович

Количество часов:

- ✓ На учебный год: 102
- ✓ В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка, элементы единоборства
4 четверть	24	спортигры, легкая атлетика
Итого	102	

Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).